

60-48.04

## 1. OBJETIVO

Crear un programa de pausas activas en el **Hospital Santa Margarita**, acordes con los programas del Sistema de Gestión de la Salud y Seguridad en el Trabajo con lo que se pretende promover hábitos de estilo de vida saludable para todos los colaboradores tanto de los empleados del **Hospital Santa Margarita**, como de contratistas en materia de Salud y Seguridad en el trabajo de la organización y así contribuir con la mejora de calidad de vida de todos.

## 2. ALCANCE

Aplica a todas las personas que hagan parte de la comunidad del **Hospital Santa Margarita**, funcionarios, y contratistas, cuyas actividades o servicios estén relacionados directamente con riesgos a la salud.

## 3. DEFINICIONES

- 3.1. **Pausas activas:** Se entienden como sesiones continuas de mínimo 10 minutos y se componen de actividades físicas para el fortalecimiento muscular y reducir los riesgos o enfermedades laborales que puede traer el sobreesfuerzo en el desempeño en el trabajo. (Sesame)
- 3.2. **Puesto de trabajo:** Lugar que un trabajador ocupa cuando desempeña una tarea. Puede estar ocupado todo el tiempo o ser uno de los varios lugares en que se efectúa el trabajo. (OIT)
- 3.3. **Líder del programa:** Persona encargada del desarrollo y cumplimiento a las actividades definidas de los programas de sistema de Gestión de Salud y Seguridad en el Trabajo. (Jefatura de Bienestar, seguridad y Salud Laboral).
- 3.4. **Posturas mantenidas:** Cuando se adopta una postura biomecánicamente correcta por 2 horas continuas o más, sin posibilidad de cambios. Si la postura es biomecánicamente

60-48.04

incorrecta, se considerará mantenida cuando se mantiene por 20 minutos o más.

**3.5. Movimientos repetitivos:** Está definido por los ciclos de trabajo cortos (menores a 30 segundos o minuto) o alta concentración de movimientos (> del 50%), que utilizan pocos músculos.

#### 4. RESPONSABLE

La responsabilidad de la implementación de este programa está a cargo del responsable del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

#### 5. DOCUMENTOS RELACIONADOS

5.1. Ley 1355 de 2009

#### 6. DESCRIPCION

El programa de pausas activas en el **Hospital Santa Margarita**, se realizará dirigido por el responsable de seguridad y salud en el trabajo, junto con la asesora de la ARL Colmena de seguros.

##### 6.1. Programación

Se debe llevar a cabo un recorrido por cada una de las áreas de trabajo del **Hospital Santa Margarita**, con el fin de sensibilizar a los funcionarios acerca del programa, el encargado de seguridad y salud en el trabajo tiene la responsabilidad de dirigir el programa de ejercicios y mantener el funcionamiento de los mismos a través del tiempo, estos deben cumplir con las siguientes características.

- ✚ Ascendencia natural sobre el grupo
- ✚ Capacidad para dirigir adecuadamente
- ✚ Buena capacidad de comunicación
- ✚ Buenas relaciones interpersonales
- ✚ Facilidad para la práctica del ejercicio.

## 6.2. Ejecución

En esta etapa se lleva a cabo la ejecución del programa de pausas activas, que se compone de la realización de estiramiento muscular, relajación y/o actividades recreativas, los cuales estarán a cargo de los líderes dentro de la jornada laboral. La ejecución del programa se llevará a cabo a dos tiempos es decir en horas de la mañana y en la tarde, cada sección de ejercicios tiene una duración aproximada entre 5 a 10 minutos. Esta práctica hace que sea más fácil para los funcionarios del **Hospital Santa Margarita** descargarse del estrés acumulado por sus responsabilidades diarias, así como les permite tomar un tiempo para reactivar su cuerpo.

✚ **Movilidad articular:** Se da inicio a la sesión con ejercicios de movilidad articular, los cuales consisten en realizar rotaciones de forma lenta en cada una de las articulaciones, como lo son: cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, Los ejercicios de movilidad articular, se deben hacer de forma secuencial de pies a cabeza, se debe tener en cuenta que cada articulación requiere de ejercicios para ser estimulada, por ello los movimientos deben ser de bajo impacto para evitar que se presenten alteraciones funcionales.

✚ **Estiramiento muscular:** Estas tienen como objetivo relajar la musculatura en general activar la circulación y mejorar la postura, Los ejercicios de movilidad articular, se deben hacer de forma secuencial de pies a cabeza, se debe tener en cuenta que cada articulación requiere de ejercicios para ser estimulada, por ello los movimientos deben ser de bajo impacto para evitar que se presenten alteraciones funcionales.

## 6.3. Etapa de seguimiento

El programa de pausas activas y su ejecución, estará bajo la responsabilidad del encargado de seguridad y salud en el trabajo, donde se evaluará y controlará los alcances del mismo. Las actividades, se realizarán bajo la supervisión y seguimiento de la profesional de seguridad y salud en el trabajo, practicante Fisioterapia y ARL, esto a fin de verificar el impacto que haya tenido en los funcionarios del **Hospital Santa Margarita**. Se deberá realizar de la siguiente manera.

✚ Ejecutar las pausas activas tratando de que haya participación del 100% de los funcionarios

60-48.04

del **Hospital Santa Margarita.**

- ✚ Tomar un registro fotográfico, como método evidencia de cada una de las actividades, estas evidencias se recogerán mensualmente.
- ✚ Se hará retroalimentación del proceso que se está llevando a cabo, con cada uno de los líderes, esto con el fin de resolver dudas y/o sugerencias.
- ✚ El proceso de las pausas activas, también será realizado y dirigido periódicamente, por parte del profesional de seguridad y salud en el trabajo.

## 7. CRONOGRAMA

SEMANA	DIA	HORARIO	ACTIVIDADES
SEMANA 1	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular (cuello y MMSS martes / estiramientos MMII jueves). Tema educativo: Sedentarismo vs. actividad física. Actividad Cero Estrés (masaje 5 min por trabajador).
SEMANA 2	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular y estiramientos. Tema educativo: Higiene postural y manejo de cargas. Actividad Cero Estrés.
SEMANA 3	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular y estiramientos. Tema educativo: Tips para buenos hábitos de sueño. Actividad Cero Estrés.
SEMANA 4	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad articular y estiramientos. Tema educativo: Autocuidado y manejo del dolor. Actividad Cero Estrés.
SEMANA 5	MARTES / JUEVES	2:00 p. m. – 5:00 p. m.	Movilidad y estiramientos generales. Actividad principal: Cero Estrés (recorrido por puestos con masajeador, 5 min por trabajador).

## 8. ANEXOS

- ✚ GMC-CAL-for-004 Formato de registro de asistencia.

60-48.04

## 9. CONTROL DE CAMBIOS

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Líder de SST	Líder de Calidad	Gerente

REGISTRO DE CAMBIOS Y REVISIONES				
VERSIÓN	FECHA	PÁGINAS	SOLICITANTE	OBSERVACIONES
1	06/11/2025	4	Líder de SST	Creación del documento por: Lina Rodríguez – Líder de SST  Revisado por: Duván Felipe Ochoa Toro – Líder de Calidad  Aprobado por: Aicardo Solís - Gerente